

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Кафедра спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова
__ вересня 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І
СПОРТІ**

СТУПІНЬ БАКАЛАВРА

**Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Код та найменування спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту**

Факультет фізичної культури та спорту

2019 - 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» для студентів галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Мова викладання – українська.

Розробник: Славітяк Олег Станіславович доцент кафедри спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту

Протокол від «_» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри _____ (Славітяк О.С)

«_» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма: Фізична культура і спорт: тренер видів спорту	<i>Рік підготовки:</i>
Загальна кількість годин – 90		2-й
		<i>Семестр</i>
		3-й
		<i>Лекції</i>
		6 год.
		<i>Практичні</i>
		16 год.
		<i>Лабораторні</i>
		8 год.
		<i>Самостійна робота</i>
		60 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Ступінь бакалавра	Вид контролю: залік

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 90 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 60 год. – самостійна робота (33,3% : 66,7 %).

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання дисципліни:

Підготовка студентів до практичної діяльності в якості фахівця в галузі фізичної культури та спорту.

Завдання дисципліни:

Формування у студентів поглиблених знань про особливості технології планування тренувального процесу з позиції застосування відновлювальних та реабілітаційних заходів в роботі зі спортсменами різних кваліфікаційних категорій та спеціалізацій.

Критеріями засвоєння матеріалу навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є наявність у студентів наступних

- знань:

- методів дослідження та оцінки стану функції різних систем організму з метою оцінки загальної тренованості;
- методів дослідження і оцінки фізичної працездатності, дослідження і оцінки стану систем організму, що лімітують працездатність;
- особливостей підготовки спортсменів у різних видах спорту;
- структури фізичної та психічної працездатності спортсмена;
- засобів та методів відновлення в спорті;

- вмінь:

- проводити різні функціональні проби серцево-судинної системи, визначати тип реакції на навантаження, оцінювати швидкість відновлення і адаптацію до фізичного навантаження;
- тестувати фізичну працездатність різними методами;
- проводити функціональні проби дихальної системи, оцінювати їх результати;
- планувати навчально-тренувальний процес з урахуванням специфіки відновлювання працездатності організму людини;
- застосовувати в практичній діяльності засоби та методи підвищення працездатності спортсменів;
- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.

Основними освітніми завданнями курсу «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» є:

1. Дати глибоку теоретичну та практичну підготовку студентам в галузі вивчення морфо-фізіологічних особливостей організму людини в різних функціональних станах.
2. Підготувати студентів до кваліфікованого проведення навчальних занять з фізичної культури і спорту згідно з сучасними вимогами науки і практики.
3. Сформувати у студентів практичні навички визначення морфо-функціональних особливостей фізичного розвитку дитини і перспектив вдосконалення їх в тому чи іншому виді спорту.
4. Поглибити загальнотеоретичну і методичну підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Виховні завдання:

1. Сприяння соціальному формуванню особистості.
2. Виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі.
3. Пропагування здорового способу життя на базі отриманих знань.

Передумови для вивчення дисципліни: вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Фізіологія людини».

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими **компетентностями:**

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

Фахові компетентності спеціальності (ФК):

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

ФК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 2. Демонструє знання й уміння застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, педагогіки, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРН 5. Демонструє знання правил профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРН 6. Демонструє знання законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРН 13. Пояснює принципи, засоби та методи фізичного виховання населення; інтерпретує теорію навчання рухових дій; описує методики розвитку рухових якостей; визначає форми організації занять у фізичному вихованні.

ПРН 14. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовує фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 17. Демонструє ефективну співпрацю учнів і вихованців, ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях); несе відповідальність за результати своєї професійної діяльності; дотримується етичних норм ділового спілкування та поведінки.

ПРН 22. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями освітніх закладів загальної середньої, середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПРН 23. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей на уроках фізичної культури.

На вивчення навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» відводиться 90 годин (3 кредити за ECTS).

3. Програма навчальної дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті».

Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.

Тема 1. Поняття працездатності в спорті.

Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.

Тема 3. Стомлення та його наслідки.

Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.

Тема 5. Раціональне харчування спортсмена.

Тема 6. Загартування як фактор підвищення працездатності.

Тема 7. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.

Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).

Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.

Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.

Тема 3. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.

Тема 4. Застосування допінгу в спорті.

Тема 5. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.

Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.

Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.

Тема 2. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.

Тема 3. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	у тому числі			
		л	п	лаб	інд
Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті.					
Тема 1. Поняття працездатності в спорті.	4				4
Тема 2. Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	4				4
Тема 3. Стомлення та його наслідки.	4		2		2
Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	6	2	2		2
Тема 5. Раціональне харчування спортсмена.	4		2		2
Тема 6. Загартування як фактор підвищення працездатності.	4				4
Тема 7. Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	4			2	2
Разом за кредитом 1	30	2	6	2	20
Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).					
Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	6	2	2		2
Тема 2. Спортивний масаж та його різновиди.	8		2		6
Тема 3. Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	4			2	2
Тема 4. Застосування допінгу в спорті.	6		2		4
Тема 5. Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	6				6
Разом за кредитом 2	30	2	6	2	20
Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.					
Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	10	2	2	2	4
Тема 2. Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	10			2	8
Тема 3. Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	10		2		8
Разом за кредитом 3	30	2	4	4	20
Усього годин	90	6	16	8	60

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Актуальні проблеми відновлення працездатності в спортивній діяльності. Педагогічні засоби відновлення в спорті Тема 4. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	2
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності	2

	спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг). Тема 1. Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	
3.	Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів. Тема 1. Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	2
	Всього:	6

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	
	Стомлення та його наслідки.	2
	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	2
	Раціональне харчування спортсмена.	2
	Загартування як фактор підвищення працездатності.	
	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена	
	Разом	6
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	2
	Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	2
	Спортивний масаж та його різновиди.	2
	Застосування допінгу в спорті.	2
	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	
		Разом
3.	Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	
	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	2
	Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	
	Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія, і т. ін.).	2
		Разом
	Всього:	16

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.	
	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена	2
		Разом
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).	2
	Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	2

		Разом	2
3.	Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.		
	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.		2
	Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.		2
		Разом	4
		Всього:	8

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
1.	Кредит 1. Методи відновлення працездатності в спорті. Педагогічні засоби відновлення в спорті.		
	Поняття працездатності в спорті.	4	
	Науково-практичні аспекти застосування засобів відновлення.	4	
	Стомлення та його наслідки.	2	
	Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх спрямованість.	2	
	Раціональне харчування спортсмена.	2	
	Загартування як фактор підвищення працездатності.	4	
	Гігієнічні умови тренувань, режим дня спортсмена.	2	
		Разом	20
2.	Кредит 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсмена. Заборонені фармакологічні препарати та медичні маніпуляції (допінг).		
	Фармакологічні засоби профілактики перевтомлення та відновлення спортивної працездатності.	2	
	Спортивний масаж та його різновиди.	6	
	Фізіотерапевтичні процедури. Гідротерапія.	2	
	Застосування допінгу в спорті.	4	
	Кодекс ВАДА. Здійснення допінг-контролю.	6	
		Разом	20
3.	Кредит 3. Психологічні засоби відновлення працездатності в спорті. Інновації в галузі відновлення працездатності спортсменів.	4	
	Сугестивні методи впливу на психічну сферу спортсмена.	4	
	Самонавіювання, аутогенне та ідеомоторне тренування.	8	
	Новітні методики відновлення та підвищення працездатності спортсменів (кріотерапія, баротерапія, лазерна терапія і т. ін.).	8	
		Разом	20
		Всього:	60

9. Методи навчання

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, бесіда);
- метод проблемного викладу матеріалу;
- наочні (презентація, ілюстрація);
- індуктивно-дедуктивний;
- метод стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності;
- методи усного, письмового, тестового контролю та самоконтролю.

10. Методи контролю

Рівень засвоєння матеріалу дисципліни «Методи відновлення працездатності у фізичній культурі і спорті» здійснюється шляхом проведення поточного опитування, виконання індивідуальних завдань, модульних контрольних робіт та підсумкового контролю у формі письмового або усного заліку.

Підсумкова оцінка в балах складається з оцінок, отриманих за всі, або окремі, види контролю. У разі успішного навчання протягом семестру і отримання встановленої суми балів за кожний кредит, підсумкова оцінка може бути виставлена і без складання заліку.

За всі контрольні заходи (КЗ) протягом семестру студент може отримати до 100 балів за кредит. Студент, який отримав протягом семестру 50 і більше балів за кожен кредит, за його бажанням, може бути звільнений від складання заліку. Умовою допуску до складання заліку є сума в 35 і більше балів. Студент, який набрав за сумою поточних КЗ понад 35 балів за кожний кредит, може бути допущений до складання заліку у запропонованій викладачем формі і добрати бали до визначеної суми.

Крім балів, передбачених КЗ, студент може отримати заохочувальні бали за певні види навчальної діяльності, а саме:

- підготовка реферату за темою кредиту (від 3 до 10 балів, в залежності від обсягу та змісту матеріалу);
- участь у поновленні та розширенні дидактичних матеріалів з дисципліни (до 10 балів).

При перевірці знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (на кожному практичному занятті), рубіжний (після кожного кредиту) та підсумковий (іспит).

11. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

а) *контроль засвоєння теоретичних знань* (блок 1):

- опитування на практичних заняттях ($10 \times 5 = 50$ балів);
- модульні тестові контрольні роботи ($2 \times 20 = 40$ балів);
- текстові контрольні роботи ($2 \times 10 = 20$ балів);

б) *контроль рівня вмінь та навичок студентів на практичних заняттях* (блок 2):

- оцінка якості підготовки до практичних завдань;
- оцінка рівня практичної діяльності студентів ($10 \times 5 = 50$);

в) *контроль самостійної роботи студентів* (блок 4):

- тестові і текстові контрольні роботи (20 балів).

За навчальний семестр студент може отримати максимально **300 балів**.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота						МКР	Накопичувальні бали/Сума
Кредит 1							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	30	60
5	5	5	5	5	5		
Кредит 2						35	60
T1	T2	T3	T4	T5			
5	5	5	5	5			
Кредит 3						30	60
T1	T2	T3					
10	10	10					
Усього							180
Іспит							120
Разом							300

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

13. Рекомендована література

Базова

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Тестові завдання для контролю знань студентів медичного та стоматологічного факультетів вищих медичних навчальних закладів IV рівнів акредитації (Навчальний посібник) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Магльований А.В., Смирнова О.Л., та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука та проф. А.В. Магльованого. – Дніпропетровськ: Мед академія, 2006. – 124 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина (Вибрані лекції для студентів) / Абрамов В.В., Клапчук В.В., Смирнова О.Л. та ін.; за ред. проф. В.В. Клапчука. – Дніпропетровськ: Медакадемія, 2006. – 179 с.

Допоміжна

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я населення при профілактичних оглядах. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 8 с.
3. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н. та ін. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Методичні рекомендації. – Київ, 2000. – 11 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с.
5. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте: методические рекомендации для студентов IV курса медицинского факультета / Сост.: В.С. Соколовский, Н.А. Романова, В.С. Владова, И.И. Бондарев. – Одесса: Одесс. гос. мед. ун-т, 2001. – 93с.
6. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие. – Том 1 и 2.. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова.-2-е изд. перераб. и доп. – М: Медицина, 2001. – 592 с.
9. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
10. Лікувальна фізична культура. Підручник/ В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.П. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. – 234 с. – (Б-ка студента-медика).
11. Ликов О.О., Середенко Л.П., Добровольська Н.О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: Практикум. – Донецьк: Дон. держ. мед. ун-т, 2002. – 163 с.
12. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

13. Інформаційні ресурси:

1. https://studopedia.su/17_30238_zasobi-i-metodi-vidnovlenn...
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=119>
3. www.academia.edu/30662634/ВІДНОВЛЕННЯ
4. www.horting.org.ua/node/1086
5. stud.com.ua/.../vidnovlyuvalni_zahodi_reabilitatsiya_sports
6. horting.org.ua/node/541